



หยุดใจ  
ให้ร้อยาก

เชมวังสี ภิกขุ

## หยุดใจให้เรื้อยาก

เชมรังสี วิกุ



ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีลำดับที่ ๑๓๔

จำนวนพิมพ์ ๑๐,๐๐๐ เล่ม; กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔

จัดพิมพ์โดย

ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ

อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๗๐๒ ๗๓๕๓

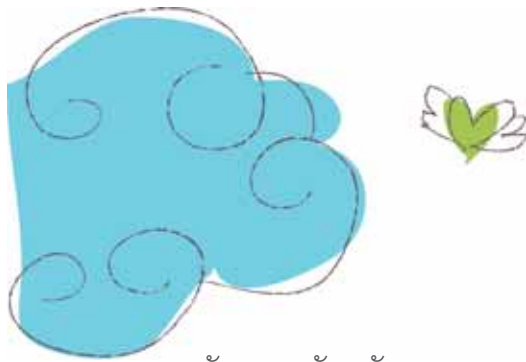
ภาพปกและภาพประกอบ : สุวดี ฟ่องโสภา

รูปเล่ม : บริษัท วิถีทำ จำกัด โทร ๐๘๖ ๗๘๗ ๘๘๐๐

เพลท พิมพ์ที่ : Canna Graphic โทร ๐๘๖ ๓๑๔ ๓๖๕๑

สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาติ  
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง  
[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)





นมัสตु รตนัตตยัสสะ ขอถวายความ  
นอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความผาสุก  
ความเจริญในธรรมจงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติ  
ธรรมทั้งหลาย

ต่อไปนี้จะตั้งใจฟังธรรมพร้อมกับการ  
ปฏิบัติธรรม เจริญสติสัมปชัญญะพร้อมกัน

การฟังธรรมก็จะได้รับประโยชน์ยิ่งขึ้น ได้ประโยชน์ทั้งในส่วน of ความรู้จากการฟัง เรียกว่า *สุตมยปัญญา* ได้ประโยชน์ทั้งในส่วน of ความคิดพิจารณาในธรรมที่กำลังฟัง เป็น *จินตามยปัญญา* ได้ประโยชน์จากการได้พิจารณาระลึกรู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏ ในขณะนี้ จนรู้แจ้งตามความเป็นจริงเป็น *ภาวนามยปัญญา* ปัญญาที่เกิดจากการเจริญภาวนา ปัญญาก็มีสามระดับ คือหนึ่งระดับจากการฟัง สองระดับจากการคิด สามระดับจากการรู้เห็นเฉพาะหน้า คือเมื่อมีสติระลึกรู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏ ก็เกิดปัญญา มีปัญญาปรากฏเกิดขึ้น เป็นภาวนามยปัญญา

เรื่องการประพฤติปฏิบัติส่วนมาก นักปฏิบัติก็มักจะมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องว่า ปฏิบัติแล้วไม่สงบ อยากจะสงบ เจริญกรรมฐานอยากให้จิตใจสงบ บางครั้งบางครั้งจิตใจเคยได้รับความสงบ ก็อยากจะให้ความสงบนั้นเกิดขึ้นอีก ทำกรรมฐานที่ไร ก็อยากจะสงบอย่างนั้นอีก พอไม่เป็นไปตามความปรารถนาก็ยิ่งเกิดความวุ่นวายใจ เกิดความฟุ้งซ่าน เกิดความเบื่อหน่ายทอดถอนใจต่อการที่จะฝึกหัด ต่อการที่จะประพฤติปฏิบัติ

ทำไมบุคคลจึงเกิดความฟุ้งมากขึ้น  
ทำไมจึงเกิดความทอดถอนใจมากขึ้น นั่นก็เพราะ

ว่ามีความอยาก มันเป็นตัวหนาเข้ามาในการปฏิบัติ เคยได้รับความสงบแล้ว ทำแล้วก็เกิดความอยากสงบอีก เกิดความติดใจ เกิดความอยากที่จะทำให้จิตใจอยู่ในความสงบ เป็นตัวหนาเรียกว่า **ธรรมตัณหา** เป็นโลภะที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ ความอยากในที่นี้ไม่ใช่ไปอยากได้เงินได้ทอง ไม่ได้ไปต้องการยศลาภ ชื่อเสียงอะไร แต่ว่าอยากสงบ อยากในธรรมนั่นเอง อยากมีสมาธิ ก็ยังเป็นกิเลส ยังเป็นอกุศลอยู่ ความอยากนี้แหละไปเสริมให้ความไม่สงบกระจายตัวมากขึ้น คือ ความฟุ้งซ่านจะมีมากขึ้น เพราะว่าไม่สมความปรารถนาอยากสงบแล้วไม่ยอมสงบ ก็จะเกิดความ

เดือดดาลใจ เกิดความคับแค้นใจ เกิดความ  
น้อยใจ ก็เป็นกิเลสอีกชนิดหนึ่ง ประเภท  
โทษที่ประกอบด้วยอุทธัจจะ คือ ฟุ้งซ่าน  
มันเกิดผสม เลยสับสนกิเลสกันไปใหญ่  
ความท้อถอยก็ตามมา เพราะไม่ได้อย่างใจ  
เกิดความท้อถอยเบื่อหน่ายไม่มีกำลังใจที่จะ  
ประพฤติปฏิบัติ อันนี้ก็เป็นกิเลส เรียกว่า  
ถีนมิตะ คือความหดหู่ท้อถอย ความเชื่อง  
ซึมท้อถอยของจิต ของเจตสิก ท่านจัดเป็น  
นิวรณ์ข้อหนึ่ง เรียกว่าถีนมิตะนิวรณ์ เป็น  
เครื่องกั้น คือ เป็นเครื่องกั้นความดีที่จะเกิดขึ้น  
ฟุ้งซ่านก็เป็นนิวรณ์ เป็นเครื่องกั้น รำคาญใจ  
ก็เป็นนิวรณ์ ความคับแค้นใจก็เป็นนิวรณ์





มันจะรุมมาเกิดขึ้นในจิตใจ ฉะนั้นต้นเหตุก็  
มาจากความอยากที่จะให้ได้เช่นนั้น จะให้  
ได้อย่างนี้

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ธรรมทั้งหลาย  
ไหลมาแต่เหตุ ถ้าจะดับก็ดับที่เหตุ ความทุกข์  
ทั้งหลายมาจากเหตุให้เกิดทุกข์คือตัณหา ความ  
ทะยานอยากได้ เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ การจะ  
แก้ปัญหาก็แก้ทุกข์ การจะดับทุกข์ ก็คือ  
ต้องไปแก้ที่เหตุ ต้องทำลายเหตุแห่งทุกข์ คือ  
ตัณหาความทะยานอยาก อยากมี อยากเป็น  
อยากในกาม อยากไม่มี อยากไม่เป็น เวลา

มีอารมณ์ไม่ดีเกิดขึ้นก็อยากให้หมดไป อยากให้สิ้นไป ไม่เอา ไม่ต้องการ อยากให้มันพ้นไปจากสิ่งเหล่านี้ ก็เป็นกิเลสตัณหา ตัณหา มี ๓ อย่าง คือ กามตัณหา ความต้องการติดใจในกามคุณอารมณ์ อยากได้รูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสนุ่มนวล เป็นกามตัณหา อยากมีอยากเป็น อยากได้อย่างนั้น อยากได้อย่างนี้ เป็นภวตัณหา อยากให้มันไม่มีไม่เป็น ให้มันหมดไป สิ่งที่ไม่ชอบใจให้มันไป ให้มันหมดไป ปฏิเสธ ผลักไส ผลักดัน ก็เป็นวิภวตัณหา เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ สรุปลือตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

ในจิตใจที่วุ่นวายเป็นทุกข์เมื่อสาวไปแล้ว  
ก็มาจากกิเลส มาจากโลภะ มาจากตัณหา ก็  
ต้องไปดับตัณหา ไปทำลายตัณหาให้สิ้นซาก  
เมื่อเวลาประพฤติปฏิบัติจึงต้องรู้เท่ารู้ทันต่อ  
ตัณหาที่จะเกิดขึ้น ต้องพิจารณาในจิตใจว่า  
ขณะนี้มีความทะยานอยากไหม มีตัณหา  
ประเภทไหนเกิดขึ้น อยากสงบก็เป็นตัณหา  
อยากได้ความสุข อยากได้ความสงบ มีตัณหา  
เข้ามาแล้ว ถ้าเราปล่อยมันเป็นไปอย่างนี้ เมื่อ  
ไม่สงบตั้งใจขึ้นมา ก็เกิดความเดือดดาลใจ  
เกิดความวุ่นวายใจยิ่งขึ้น ฉะนั้นผู้ปฏิบัติต้อง  
อ่านจิตใจตัวเองให้ออก ว่าขณะนี้ มีตัณหาไหม

มีความทะยานอยากไหม ถ้ามีก็ต้องแก้ไข  
แก้ไขอย่างไร อันดับแรกก็คือรู้ทัน รู้ลักษณะ  
ของต้นเหตุที่เกิดขึ้นแล้วก็ละวาง ฝึกหัดการ  
เจริญสติสัมปชัญญะให้มันหลุดรอดหลุดพ้น  
จากต้นเหตุ เรียกว่าให้มีความปล่อยวาง

ในเบื้องต้นต้องทำความเข้าใจว่า เรา  
จะปฏิบัติอย่างไม่อยากได้อะไร อะไรจะเกิดขึ้น  
ก็ตาม ก็เป็นเรื่องของเหตุปัจจัยของธรรมชาติ  
ที่จะเกิด มันจะเกิดมันจะดับก็แล้วแต่มัน จะ  
ทำหน้าที่เป็นเพียงผู้ดู เป็นเพียงผู้รู้เท่านั้น  
จะไม่มี ความอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้





ถ้าจิตใจมันหลุดจากความอยาก จะพบความเบา  
จะพบความสงบ ความเบาใจก็จะเกิดขึ้น จิต  
ที่มีความขุ่นมัวเศร้าหมอง นั้นเพราะมีความ  
อยากเคลือบจิตอยู่ เป็นนิสัย เป็นความเคยชิน  
ปุถุชนมีตัณหาติดอยู่ในจิตใจอยู่เสมอ จะ  
ทำอะไร จะคิดอะไร จะเป็นไปด้วยความ  
อยากตลอด ฉะนั้นเรามาปฏิบัติ มาฝึกหัด  
ละตัณหาไม่ให้มีความอยาก เจริญกรรมฐาน  
ที่ใช้สติสัมปชัญญะระลึกรู้เท่าทันต่อสิ่งต่างๆ  
ที่ปรากฏ คือรูปธรรมนามธรรมที่ปรากฏ

ในขณะที่ระลึกรู้รูปนามอยู่นั้นก็คอย  
ระวังไม่ให้มีตัณหาเข้าไป จะให้มีแต่ระลึกรู้

อย่างบริสุทธิ์ พิจารณาอย่างบริสุทธิ์ ไม่มีความอยาก สภาพของจิตเป็นอย่างไร มีอารมณ์อันใด อารมณ์จะดีก็ตามไม่ดีก็ตาม ก็ทำหน้าที่ระลึกรู้ไปอย่างไม่มี ความอยากได้ หรืออยากปฏิเสธ ดูแค่ดู รู้แค่ว่า การเจริญวิปัสสนาต้องฝึกจุดนี้ให้ได้ เป็นส่วนสำคัญ ฝึกหัดปฏิบัติไป ดูแลรักษาสภาพของจิตใจไม่ให้มีความอยาก เผลอเกิดความอยากก็แก้ไขเสีย ปล่อยวางเสีย ฝึกหัดให้ปล่อยให้วาง ให้จิตใจเป็นธรรมดา ให้เป็นปกติ ให้เป็นเพียงแค่ว่า แค่ว่า ถ้าฝึกได้ ฝึกจิตใจให้ปลอดจากตัณหา จะพบว่าจิตใจพร้อมที่จะเบิกบาน



จิตใจพร้อมที่จะผ่องใส จิตใจพร้อมที่จะ  
 ปลอดโปร่ง เพราะว่าตามธรรมชาติสภาพของ  
 จิตเดิม โดยเฉพาะสภาพของจิตล้วนๆ ของ  
 มันเอง เป็นสภาพที่ประภัสสรอยู่แล้ว คือ  
 จิตเดิมประภัสสรผ่องใส แต่ที่มาเศร้าหมอง  
 ชุ่มมัวเพราะมีกิเลสจรเข้ามา มีตัณหา มีโทสะ  
 โลภะ โมหะ เข้ามาครอบงำ โดยเฉพาะตัณหา  
 ครอบงำเชื่อมจิตอยู่เสมอ ทำให้จิตใจเศร้า  
 หมอง ถ้าปฏิบัติ ไม่ต้องไปหวังอะไร เพียง  
 แต่เจริญสติ ให้ปลอดจากความอยากได้ ทำ  
 ไปแค่นี้ ดูไปแค่นี้ ไม่มีความทะยานอยาก มี  
 ความวางเฉย มีความปล่อยวางอยู่ ตัวที่มี

การปล่อยอยู่นั้นทำให้หลุดรอดจากความอยาก  
เราก็จะพบว่าจิตผ่องใสขึ้น จะเริ่มรู้ตัว เข้าสู่  
สภาพความปลอดโปร่งของมัน ผู้ปฏิบัติจะ  
พบได้ จะสังเกตได้

เรามาปฏิบัติ มัวแต่วิ่งหาตัณหา อยาก  
ได้ความสงบ ความสะอาด ความผ่องใสของ  
จิต มันอยู่แค่หยุดความอยาก แคละความ  
อยาก ตรงนี้เองก็โปร่งเบาขึ้นมาเอง เหมือน  
คนที่วิ่งไป วิ่งค้นหาไป แล้วไปพบว่าเหนื่อย  
เหนื่อย เหนื่อยแล้วก็วิ่งไป วิ่งหาสภาพ ที่มัน  
ไม่เหนื่อย แต่ก็ยังวิ่งหาอยู่ การที่มันจะไม่

เห่เห่ยก็คือหยุดชะ หยุดชะ มันก็ไม่เห่เห่ย  
คราวนี้วิ่งหาค้นหาซักไซ้ ก็บ่นว่าเห่เห่ย  
เหมือนกับความอยากที่เล่นไป ก็เบื่อหน่าย  
เศร้าหมอง ทุกข์ อยากจะพ้นทุกข์ แต่ไม่  
หยุดอยาก ไม่หยุดอยากก็ไม่พ้นทุกข์ ความ  
อยากก็นำมาซึ่งความยุ่งยาก ถ้าหยุดอยากก็  
ไม่ยุ่งยาก มีอยากก็มียาก ถ้าไม่อยากก็ไม่ยาก

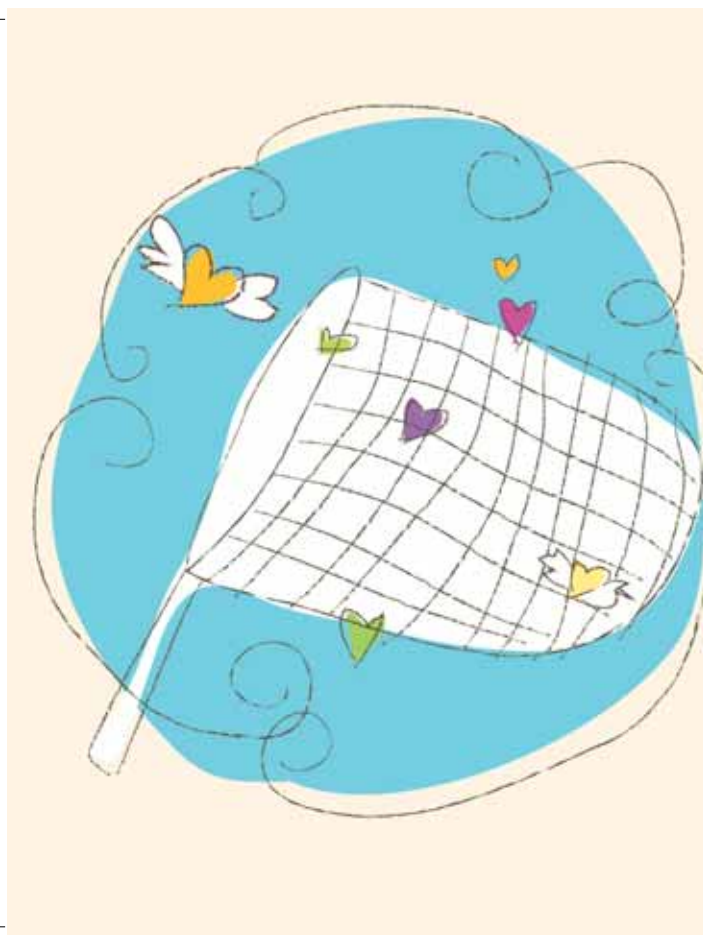
จิตอุปมาเหมือนกับน้ำ น้ำในแม่น้ำ  
ลำคลองที่ตักขึ้นมา จะเห็นว่ามันชุ่มฉ่ำสกปรก  
ที่สกปรกนั้นไม่ใช่ตัวน้ำ แต่สกปรกเพราะมี  
สิ่งปฏิกูลต่างๆ เข้าไปผสมในน้ำต่างหาก ตัว

น้ำจริงๆ นั้น จะบริสุทธิ์ เหมือนกับจิตเดิม  
มันบริสุทธิ์ จิตมันประภัสสรของมันอยู่ แต่  
มาเศร้าหมองขุ่นมัวเพราะมีกิเลสต่างๆ เข้ามา  
ฉะนั้น น้ำที่ตักขึ้นมา เอาขึ้นมาจากแม่น้ำ  
ลำคลองนี้ ถ้าเราสามารถกลั่นกรองเอาสิ่ง  
ปฏิกูลตะกอนต่างๆ ออกไปจากน้ำได้ น้ำก็จะ  
คืนสภาพธรรมชาติของมัน คือใสสะอาด ความ  
ใสสะอาดบริสุทธิ์ก็ไม่ได้มาจากไหน ก็อยู่ของ  
มันอยู่อย่างนั้นแหละ ที่เรตักใส่มานี้ แสดง  
ว่าในนั้นมีน้ำที่สะอาดอยู่ และก็สิ่งปฏิกูลอยู่  
ความสะอาดไม่ได้เอามาจากที่อื่น เพียงแต่  
เอาสิ่งสกปรกออกไปให้ได้เท่านั้น ความสะอาด

ก็ปรากฏ ฉันใดก็ดี จิตใจนี้ก็เหมือนกัน มีความสะอาด มีความผ่องใสของมันอยู่แล้วโดยพื้นฐานของจิต แต่มันขุ่นมัวเศร้าหมอง เพราะมีกิเลสต่างหากจรเข้ามาแปดเปื้อน ฉะนั้น กิเลสตัวหนึ่งก็คือตัณหาหรือว่าโลภะ เพียงการปฏิบัติให้มันหยุดอยากได้ ละความอยากได้ ปฏิบัติฝึกหัดให้หลุดรอดจากความอยาก ให้เจริญสติสัมปชัญญะ ให้ปลอดจากความอยาก ความผ่องใสของจิตก็จะเกิดปรากฏตัวขึ้นตามลำดับ ฉะนั้นผู้ปฏิบัติก็จะพิสูจน์ได้

เราปฏิบัติธรรมอยู่ที่นี่ บางครั้งเราพยายาม  
เหลือเกิน ขวนขวายประพฤติกปฏิบัติ ทำเท่าไรๆ  
ก็ไม่สงบ เพราะเราทำด้วยความอยาก ทำด้วย  
ความขี้ใจหนัว ทำด้วยความต้องการ ทะเยอ  
ทะยาน แต่ถ้าบางครั้งเราไม่ได้ตั้งใจ นั่งปฏิบัติ  
ก็ไม่ได้คิดจะต้องการอะไร ไม่ได้ต้องการ  
ความสงบ ทำไปเฉยๆ เราจะพบว่า เอ๊ะ จิตใจ  
มันทำไม่สบาย มันโปร่ง มันสงบ นั่นคือ  
ปฏิบัติแล้ว ขณะนั้นคือการปฏิบัติที่ทำได้ดี  
เป็นการปฏิบัติที่ปลอดจากตัณหา ผลก็จะ  
เกิดขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว จิตที่ผ่องใส จิตที่สงบ  
เกิดขึ้นมาโดยที่ไม่ได้ตั้งใจปฏิบัติ อันนี้สำหรับ  
ผู้ที่ฝึกหัดประพฤติกปฏิบัติอยู่ก็ย่อมทบทวน

การประพฤติปฏิบัติของตัวเองที่ผ่านมาได้ บาง  
 ครั้งทำ นิ่งธรรมดาแท้ๆ จิตกลับสงบโปร่งเบา  
 เมื่อเป็นเช่นนี้ เราก็ลองมาฝึกจิตในลักษณะ  
 อย่างนั้นดู เวลานั้นปฏิบัติ เริ่มต้นนั่งปฏิบัติ  
 ก็พยายามทำเหมือนกับว่าไม่ได้ทำ จะปรับปรุง  
 ผ่อนท่างายทางจิตให้มีสภาพเหมือนกับว่า  
 ไม่ได้ทำ ความเบาใจจะเกิดขึ้นให้เห็นได้ ถ้า  
 เกิดความชำนาญขึ้น การปรับปรุงปรับผ่อน  
 การวางท่าทีของสติสัมปชัญญะที่ได้ส่วน ที่  
 เป็นกลางจากตัณหาขึ้น ถ้ามีความชำนาญขึ้น  
 ทำแล้วก็เข้าสู่จุดของความเป็นกลางได้ทันที  
 ก็จะพบความเบาใจไปได้ทันที ไม่ต้องคอย  
 โอกาส





ถ้าจิตปลอดจากตัณหา ความโปร่งใจก็  
จะเกิดขึ้น แต่พอตัณหาเข้ามา ความขุ่นมัว  
ของจิตก็เกิดขึ้น ฉะนั้น การประพฤติปฏิบัติ  
บางครั้งเราอาจจะทดลองดูก็ได้ คือว่าเราจะ  
ปฏิบัติเน้นไปในแง่ไม่ให้ความอยาก คือเรา  
จะไม่มุ่งดูเพื่อจะเอาอะไร แต่จะมุ่งแค่ไม่อยาก  
ได้อะไร

เราลองทำอย่างนี้ดูก็ได้ นั่งไปก็ทำใจแบบ  
จะไม่เอาอะไรทำเตี่ยว จะวางเฉย จะปล่อย  
จะวาง จะไม่เอาอะไร จะมุ่งแค่ไม่อยากได้อะไร  
เราลองทำอย่างนี้ดูก็ได้ ฝึกจิตไปอย่างนี้  
อย่างเตี่ยว ปรับปรุง ปรับผ่อน รักษาจิต

บอกจิตตัวเอง ควบคุมรักษาจิตใจให้จิตมัน  
ไม่เอาอะไร จิตไม่เอาอะไร มันปล่อยมันวาง  
มันไม่เอาอะไร เราก็จะพบความเบาใจเกิดขึ้น  
ความสงบใจก็เกิดขึ้นได้ โดยที่ไม่ต้องไป  
แสวงหาค้นหาอะไรที่ตรงไหน ขณะที่เรา  
ปฏิบัตินี้ ส่วนมากเรากลัวว่าเราจะไม่ได้อะไร  
ทำแล้วกลัวจะไม่ได้อะไร จึงพยายามจะให้ได้  
ด้วยความทะยานอยาก นั่นแหละคือไม่ได้อะไร  
ยิ่งอยากจะได้ก็ยิ่งไม่ได้ **เพราะสิ่งที่ควรได้**  
**นั่นคือ การปล่อยได้ การวางได้** แต่ถ้าเรา  
ปฏิบัติด้วยความอยากที่จะเอาให้ได้ ปฏิบัติด้วย  
ความอยาก มันตรงกันข้าม เหตุกับผลมันไม่  
ตรงกัน ผลของการปฏิบัติก็คือสิ้นความอยาก

แต่เหตุกลับเข้าไปอยากยึดมั่นถือมั่น ไม่ตรงกับเป้าหมาย เป้าหมายหรือผลนั้นคือการสละการปล่อยวาง เมื่อเป็นเช่นนี้ เราก็มำเหตุเสียใหม่ ทำเหตุให้ตรงต่อผล เมื่อผลคือความปลดปล่อย การละวาง การสละคืน ก็ทำเหตุให้ตรงต่อผล คือปฏิบัติให้ไร้ความอยาก ทำไป **หยุดใจให้ไร้อยาก** ฝึกหัดพยายามที่จะปลอดจากความอยากไว้เรื่อยๆ เมื่อความอยากเข้ามา ก็รู้ทันดูแลรักษา ปรับปรุงปรับผ่อนให้จิตใจไม่มีความอยาก

เราเจริญสติ      สติเป็นตัวระลึก  
สัมปชัญญะเป็นตัวพิจารณาเป็นตัวใส่ใจ เป็น

ตัวสังเกต อารมณ์ของสติหรือกรรมฐาน ถ้าเป็นวิปัสสนาก็ต้องเป็นรูปนาม หรือเป็นสภาวะให้เกิดปัญญา อารมณ์นั้นจะต้องเป็นของจริง แต่ถ้าเป็นสมถะจะปฏิบัติเพื่อความสงบ อารมณ์ก็ต้องเป็นบัญญัติเป็นสมมติ การทำความสงบในลักษณะของสมถะนั้นจะต่างจากความสงบของวิปัสสนา ความสงบของวิปัสสนาก็ดังที่ได้กล่าวมาในเบื้องต้นว่าทำด้วยความไม่ต้องการอะไร มีสติระลึกรู้ด้วยความปล่อยวาง ความสงบจะเกิดขึ้นมาเอง ความสงบจะมาบวกกับสติสัมปชัญญะ ไม่ใช่เป็นความสงบแบบดับดับ เป็นเพียงความโปร่งใจ

เบาใจ ไร้จากนิรณฺธ์ แต่ยังมีสติสัมปชัญญะ  
ที่จะระลึก ที่จะพิจารณาได้ แต่ถ้าความสงบ  
ในลักษณะของสมถะ อันนั้นจะต้องเพ่งเข้าไป  
จ้องดูจ้องรู้ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เช่น เพ่ง  
ลมหายใจก็ ดูเพ่งไปที่ลมหายใจอย่างเดียว  
ดูความหมาย ลมเข้า ลมออก เรียกว่าการ  
เจริญสมถะ จะต้องควบคุม จะต้องบังคับ  
จะต้องสะกดลงไป ต้องจ้องต้องจับในอารมณ์  
เดียว ในลักษณะอย่างนี้ ถ้าหากว่าเพ่งอยู่  
จับอยู่ มันก็จะสงบ และก็เป็นอย่างสงบมาก  
เป็นความสงบที่แนบแน่นกับอารมณ์ เกิด  
ความสุขมาก เกิดความเอิบอímใจมาก แต่ถ้า

หากว่าเพ่งลงไป จ้องจับลงไป ประคับประคอง  
จ้องลงไป เพ่งลงไป ถ้าไม่อยู่ขึ้นมา ก็เกิด  
ความฟุ้งซ่าน เกิดความหงุดหงิด รำคาญใจ  
หรือเกิดเกร็งเคร่งตึง นั่นลักษณะของการ  
เจริญสมณะ แต่การเจริญวิปัสสนาไม่ได้ทำ  
อย่างนี้ เจริญวิปัสสนาให้ปล่อยวาง มีสติ  
ระลึกรู้สภาพธรรมต่างๆ ไม่ใช่ไปจ้องไปกดไป  
สะกด เจริญวิปัสสนานั้นใช้สติสัมปชัญญะ  
ระลึกรู้สภาพธรรมต่างๆ ไม่เจาะจงว่าจะต้อง  
เป็นอารมณ์นั้นอารมณ์นี้ อารมณ์ดีก็ตาม ไม่  
ดีก็ตาม สงบก็ตาม ไม่สงบก็ตาม เกิดขึ้น  
อย่างไรก็รู้อย่างนั้น และก็รู้อย่างไม่ต้องการ  
อย่างไม่ปฏิเสธ แนวทางการเจริญสมณะกับ

## วิปัสสนาจึงต่างกัน

วิปัสสนาจะระลึกรู้อารมณ์ต่างๆ ไม่เลือก  
บางขณะระลึกรู้ความรู้สึกที่กาย ดูความรู้สึก  
ความไหว ความตึง ความเย็น ความร้อน อ่อน  
แข็ง รู้สึกสบายไม่สบายที่กาย บางขณะระลึก  
รู้จิตคือสภาพรู้หรือความคิด เวลาคิดก็ดูความ  
คิด หรืออาการในจิต เวลาจิตเกิดตริกันก็  
เกิดความรู้สึกในทางดีไม่ดี ชอบไม่ชอบ สงบ  
ไม่สงบ ก็ระลึกรู้ไปต่างๆ รับรู้อารมณ์ต่างๆ นั้น  
แต่ว่ารู้เฉพาะอารมณ์ที่เป็นปรมาตถ์ เฉพาะ  
อารมณ์ที่เป็นของจริง คือไม่ใช่เป็นความหมาย  
ไม่ใช่เป็นชื่อภาษา ระลึกเฉพาะอารมณ์ที่เป็น

ปรมัตถ์ อย่างที่กาย ก็ระลึกไปที่ความรู้สึก  
ความไหว ความตึง ความกระเพื่อม ความ  
สะเทือน ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง  
ไม่ขยายออกไปเป็นรูปร่างลักษณะ ทำทาง  
ความหมายว่านั่น ไม่มีลักษณะของกาย ไม่มี  
ทำทาง ไม่มีรูปร่างเป็นท่อนแขน หรือรูปร่าง  
รูปทรงของกายที่หนึ่ง จะรู้แค่ความรู้สึก ความ  
ไหว ความกระเพื่อม ความสั่นสะเทือนไป  
ทุกส่วนของร่างกาย แต่ไม่มีทำทาง แล้วก็รู้  
ถึงจิตใจ ความรู้สึกนึกคิด ความสงบไม่สงบ  
ความตริก ความสงสัย ความดีใจ ความ  
รู้สึกอะไรก็แล้วแต่ ที่เป็นอาการในจิต แต่  
ไม่ใช่ไปดูเรื่องราวของจิต เรื่องราวของจิตเป็น





สมมติบัญญัติ สมมติบัญญัติที่เป็นความหมาย เพราะถ้าจิตคิดไปสู่เรื่องราวต่างๆ ก็จะเป็นเรื่อง เป็นสถานที่ เป็นเหตุการณ์ เป็นความหมาย เป็นชื่อ เป็นภาษา อันนั้นคืออารมณ์ของจิต ที่เป็นสมมติ เวลาจิตคิดนี้ ไม่ใช่ไปดูเรื่องราว ของการคิด ให้ระลึกถึงการคิด ให้ระลึกที่ตัวรู้ พอระลึกที่ตัวรู้ ก็จะสลัดเรื่องราวออกไปเป็น ใหม่ๆ แต่ก็อย่าลืมว่าขณะที่ระลึกรู้ไปนั้น ให้ เป็นไปด้วยความปรกติ คือให้ปลอดจากความ อยากรู้ ให้มีความเป็นกลาง เป็นปรกติ คือ ให้ปล่อยวางอยู่เสมอ

ดังที่กล่าวแล้วว่า ขณะที่ระลึกรู้ขึ้น

ต้องให้เป็นสภาพที่ปลอดจากความอยาก ถ้า  
 เหลอตัวมีความอยากเข้าไป ก็จะไม่เอา แล้วไม่  
 ปรกติ สภาพร่างกายตึง เกร็ง จิตใจจะไม่โปร่ง  
 ไม่เบา พอมีความอยากมากขึ้นๆ จะเป็น  
 อุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น ระลึกรู้ดูไปๆ จะ  
 กลายเป็นยึด พออยากแล้วก็ยึด คือการจะ  
 เอาให้ได้ จะดูให้ได้ จะให้ได้เช่นนั้น จะเอา  
 ให้ทัน ไปยึด ไปสะกดอารมณ์ ก็เกิดความ  
 เคร่งตึง จิตไม่โปร่งไม่เบา นั่นคือเป็นเหยื่อ  
 ของตัณหา เป็นเหยื่อของความอยาก ทำ  
 สติสัมปชัญญะไม่หลุดรอดจากตัณหา ตัณหา  
 เข้าไปเชื่อม เข้าไปครอบงำ ไปบงการ รู้ตัว  
 อย่างนี้ก็แก้ไข ปรับปรุงปรับผ่อน ละวางสละ

ฝึกหัดให้จิตคลายจากตัณหา คลายไม่ถูก  
คลายไม่เป็น ก็ดังที่กล่าวแล้วว่าฝึกจิตว่าจะ  
ทำจิตวางเฉย หรือว่าจะหยุดอยู่ก็ได้ ทำจิต  
อยู่เฉยๆ หยุดอยู่นิ่งๆ เฉยๆ ให้จิตมันหยุด ก็  
จะเห็นกระแสของจิตที่มันไม่หยุดหรืออก มันก็  
จะแวบไปคิดรับอารมณ์ มีสภาวะเข้ามาแทรก  
พยายามจะปล่อย ฝึกหัดจิตให้มันปล่อย ให้  
มันหยุด แต่มันก็ไม่อยู่หรืออก มันก็แวบไป  
มีสิ่งต่างๆ สลับสับเปลี่ยน คอยดู คอยรู้ มัน  
ก็จะคลายตัว ไม่เป็นเหยื่อของตัณหา ทำได้ดี  
สติสัมปชัญญะก็จะมีหลัก มาอยู่เป็นหลัก มี  
สติ มีสัมปชัญญะอยู่กลางๆ ไม่ได้แล่นไป  
ไม่ได้ตั้งใจไปตรงนั้นตรงนี้ มารวมอยู่เป็นหลัก

ตรงกลาง มีจุดยื่นของมันอยู่ จิตจะรู้ตัวของมัน คือจิตจะรู้จิตขึ้น ตัวรู้เกิดรู้ตัวรู้ขึ้น จิตก็คือสภาพรู้ มันจะรู้ตัวสภาพและสิ่งที่จะซ้อนเข้ามา

ขณะที่จิตระลึการู้จิต ก็จะมีอาการในจิตว่า อาการในจิตขณะนี้รู้สึกอย่างไร สงบเบา หรือไม่สงบ แล้วก็อาการของกายก็จะซ้อนเข้ามา ความไหวความกระเพื่อมที่กายจะซ้อนเข้ามา ขณะที่ดูจิตนั้นโดยไม่ต้องไปจ้องหา เหมือนกับว่าสภาวะธรรมต่างๆ มารวมย่อเข้ามาหากัน เหมือนกับย่อที่ต่างๆ มารวมกันอยู่ ดูจิตอยู่ รู้จิตอยู่ ก็รู้กายไปด้วย

รู้จิตแล้วก็รู้ความรู้สึกที่กาย ช้อนกันขึ้นมาได้  
จะมีเสียง มีไต้ยีน ช้อนเข้ามา มีความรู้สึก  
มีความนึกคิด มีความรู้สึกที่กาย ช้อนกันขึ้นมา  
โดยไม่ต้องไปจ้องหา ถ้าเป็นอย่างนี้ก็จะไม่  
ขยายตัวออกไปสู่สมมติกว้างออกไป ไม่ขยาย  
ออกไปสู่ความเป็นรูปร่างสัณฐาน เป็นความ  
หมาย ชื่อภาษา จะเข้าอยู่ภายใน รู้้อยู่ภายใน  
รู้อยู่ในจิต รู้อยู่ในความรู้สึกที่จิต รู้อยู่ใน  
ความรู้สึกที่กายอยู่



อุปมาเหมือนกับว่า ในทางสี่แพร่ง ตรง  
กลางมีจอมปลวก บุคคลก็ไปยืนอยู่บนจอม  
ปลวกหรือไปนั่งอยู่ที่จอมปลวกนั้น ก็จะสามาร  
เห็นผู้คนหรือสัตว์อะไรที่ผ่านในทางสี่แพร่ง จะ  
มาทิศไหนอย่างไรก็มาผ่านให้รู้ อุปมาเหมือน  
กับว่าจิตก็รู้อยู่ที่จิตนั้นแหละ แต่ก็รับรู้ใน  
ส่วนต่างๆ ได้ สติปัฏฐานทั้งสี่จะรู้คลุมได้ทั่วกัน  
รู้กาย รู้เวทนา รู้จิต รู้สภาพธรรมอยู่ ก่อนหน้า  
นี้เราปฏิบัติก็จะพยายามค้นหา ขวักไขว่ วิ่ง  
ไปหาอารมณ์ต่างๆ เหมือนกับคนที่ไปเจอทาง  
สี่แพร่ง แล้วก็วิ่งไปทางนั้นที่ วิ่งมาทางนี้ที่  
ทางซ้าย ทางขวา ทางหน้า ทางหลัง เหนื่อย

และไม่ทันต่อเหตุการณ์ เวลาผู้คนเขาผ่านมาทางโน้นที่เราไม่ได้อยู่ ก็ไม่เห็นแล้ว เขาผ่านเส้นทางสี่แพร่งไปแล้ว ไม่เห็น ไม่ทัน แต่ถ้าเราเป็นผู้ฉลาด เราไม่ต้องวิ่งไปหาทางโน้นทางนี้หรอก เราอยู่ที่ศูนย์กลางของทางสี่แพร่งนั้นแหละ คอยสังเกตดูซิว่าจะมีคนผ่านมาผ่านไปทิศไหนอย่างไร ข้อนี้ฉันได้ก็ตาม เราปฏิบัติ เราก็ทำจิตให้อยู่กลางๆ มีจิตรู้จักจิตอยู่ แต่จะมีกระแสในการรับรู้ในฐานะอื่น รู้กาย รู้เวทนา รู้จิต รู้ธรรม ถ้าเราปฏิบัติหลุดจากฐานเราปฏิบัติชั่วกัฏฐะค้นหา สมมติว่าจ้างไปดูที่เขาที่อื่นเลยไม่รู้สึกละ เราห่มจิตห่มตัวลงไป





ใดที่หนึ่ง มันเสียฐานเสียจุดยืน เหมือนเรา  
วิ่งไปทางเดียว สภาธรรมอื่นๆ ที่จะปรากฏ  
ต่างๆ เลยไม่รู้ เพราะเราไปจ้องดูที่ใดที่หนึ่ง  
แต่ในขั้นต้นของการฝึกหัดก็อาจจะจำเป็นต้อง  
ทำอย่างนั้นไปก่อน เช่นว่า เราจ้องดูลมหายใจ  
ไปก่อน ดูลมเข้าดูลมออก ดูลมเข้าดูลมออก  
แต่เมื่อเราปฏิบัติยิ่งขึ้น เราพัฒนาขึ้นมา ก็  
อย่าไปจ้องดูแต่เฉพาะลมหายใจ เราจะต้องมี  
ความ สัมผัสให้พร้อม เหมือนเรานั่งอยู่ ไม่ใช่  
ดูแต่ทางเดียวทิศเดียว เราจะต้องให้รู้สึกตัว  
สังเกตรอบตัวว่าจะมีใครมาทางหน้าทางหลัง  
ทางซ้าย ทางขวา เราไม่ต้องวิ่งไป แต่เรามี

ความรู้ตัวทั่วพร้อม ให้รู้รอบตัวของตัวเองว่า  
จะมีอะไรมาบ้าง เหมือนกับขณะที่เจริญสติ  
ระลึกถึงลมหายใจเข้าออกใหม่ๆ เราเน้นไป  
อย่างเดียว ดูลมเข้าดูลมออก ต่อมาเราเริ่ม  
รู้สึกตัว สังเกตสิ่งแวดล้อมที่จะสัมพันธ์เข้ามา  
ขณะที่ดูลมหายใจเข้าออก ก็สังเกตว่ามีความ  
รู้สึกใหม่ มีเวทนาความรู้สึก บางครั้งหายใจเข้าออก  
รู้สึกไม่ค่อยสบาย หรือบางที่รู้สึกสบายดี  
หายใจปลอดโปร่ง บางที่รู้สึกอึดอัด บางที่ร้อน  
ไม่สบาย รูลมเข้าลมออกไปด้วย รู้ความ  
สบายไม่สบายไปด้วย นี่เรียกว่าขยายความรู้  
มากขึ้น หน้าเขาก็รู้ถึงจิตได้ด้วย ดูลมเข้า

ดูลมออกยังสังเกต เอ๊ะ...มีจิตตัวรู้ตัวคิดอยู่  
ด้วย ทำไปทำไป สังเกตเห็นว่ามีอาการในจิต  
รู้สึกเวลาลมหายใจอย่างนี้ จิตใจรู้สึกสบายดี  
รู้สึกใจเย็น บางครั้งรู้สึกจิตใจไม่สบาย พอ  
จิตใจไม่สบาย ลมหายใจรู้สึกจะขัด อึดอัด  
ไม่โปร่ง ไม่ละเอียด จะเห็นความสัมพันธ์  
ความเกี่ยวข้อง ลมหายใจกับจิตกับเวทนา บาง  
ครั้งจิตใจรู้สึกสงบสบาย ลมก็เบาละเอียด นุ่ม  
นวล กายระงับ เวทนาระงับ ลมหายใจถือ  
ว่าเป็นกาย เรียกว่ากายสังขาร คือสิ่งที่ปรุง  
แต่งกาย สิ่งที่ปรนเปรอร่างกาย ร่างกายนี้จะ  
ดำรงอยู่ได้ก็ต้องอาศัยลมหายใจ และลมหายใจ

เรียกว่ากายสังขาร ถือว่าเป็นการพิจารณากาย  
ในกาย ส่วนหนึ่งก็คือลมหายใจ ดังนั้นการ  
ระลึกลมหายใจเข้าออก ก็ถือได้ว่าปฏิบัติ  
สติปัฏฐานในข้อที่หนึ่ง คือกายานุปัสสนาสติ  
ปัฏฐาน เราปฏิบัติไปไม่ใช่ดูเฉพาะลมหายใจ  
เราสังเกตถึงความรู้สึก ที่ปรากฏที่กาย ที่  
รู้สึกสบายหรือไม่สบาย หรือในจิตใจสบาย  
หรือไม่สบาย เรียกว่ารู้เวทนาในเวทนา แค่นั้น  
ก็ยังไม่พอ ดูถึงจิต สังเกตตัวรู้ มีสภาพรับรู้  
อยู่ ลมหายใจก็อย่างหนึ่ง ตัวรู้ก็อย่างหนึ่ง  
ลมหายใจเข้าออกก็มีตัวเข้าไปรู้ ตัวรู้ที่บางทีก็  
รู้ลมหายใจ บางทีก็ไปรู้อย่างอื่น นี่ก็คือเห็น

จิตในจิต นอกจากนั้นก็จะไปเห็นธรรมในธรรม  
เห็นอาการในจิต บางครั้งก็สงบดี บางครั้งก็  
ไม่ค่อยสงบ บางครั้งรู้สึกมีความชอบมีตัณหา  
บางครั้งก็ไม่มีตัณหา บางครั้งก็โปร่งใจ บาง  
ครั้งก็หนักใจ บางขณะก็ขุ่นมัว บางขณะก็  
ผ่องใส ในขณะนี้ก็ยังดูลมหายใจอยู่ สังเกต  
อาการในจิตไปได้ สังเกตจิต สังเกตเวทนา  
เรียกว่าเจริญสติปัฏฐาน ได้ครบสมบูรณ์  
กายานุสสนาสติปัฏฐาน คือดูลมหายใจเข้า  
ออก เวทนานุสสนาสติปัฏฐาน ดูความรู้สึก  
ที่กายที่ใจ ที่สบายไม่สบาย หรือเฉยๆ ดูจิต  
ตัวรู้ ก็เป็นจิตตานุสสนาสติปัฏฐาน ดูธรรม

ในธรรม ก็คือสภาพที่เป็นกุศล อกุศล  
อัปยาคตธรรม ส่วนหนึ่งคืออาการในจิต เกิด  
ความสงบหรือไม่สงบก็ดูไป ไม่เลือกอารมณ์  
สติปัฏฐานได้สมบุรณ์จากการที่ดูลมหายใจ

ฉะนั้นพระพุทธองค์จึงตรัสว่า คนที่เจริญ  
อานาปานสติให้มาก ทำให้มาก ทำอย่างนี้ให้  
ยิ่งขึ้น ย่อมทำสติปัฏฐานทั้งสี่ให้สมบุรณ์ เมื่อ  
สติปัฏฐานทั้งสี่สมบุรณ์ ก็จะทำให้โพชฌงค์เจ็ด  
สมบุรณ์ไปด้วย โพชฌงค์เจ็ดคือองค์แห่งความ  
ตรัสรู้ คือสติสัมโพชฌงค์ คือเป็นตัวระลึกได้  
ฉมมวิจยสัมโพชฌงค์ คือพิจารณาสอดส่องใน

ธรรมอยู่ วิริยสัมโพชฌงค์ คือมีความเพียร  
อยู่ในขณะนั้น เพียรตั้งสติ เพียรระลึกรู้ มีปีติ  
สัมโพชฌงค์ คือเกิดความอิมเิบใจ มีปัสสัทธิ  
สัมโพชฌงค์ คือมีความสงบเกิดขึ้น มีสมาธิ  
สัมโพชฌงค์ คือตั้งมั่นอยู่ มีอุเบกขาสัม  
โพชฌงค์ คือถึงคราวที่สุดก็วางเฉย เป็นกลาง  
สม่ำเสมอต่อสภาวะธรรมต่างๆ สติ ธรรมวิจยะ  
วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิและอุเบกขา เป็นองค์  
ของความตรัสรู้ก็มาจากการที่เจริญสติปัฏฐานสี่  
ให้สมบูรณ์ โพชฌงค์เจ็ดก็สมบูรณ์ไปด้วย เมื่อ  
โพชฌงค์สมบูรณ์ ก็ทำให้เกิดวิมุตติเข้าถึงความ  
หลุดพ้น ตรัสรู้ เมื่อความรู้แจ้งเกิดขึ้น ก็ถึง  
วิมุตติความหลุดพ้นได้ในที่สุด



นี่ก็เกิดจากการที่เราได้ฝึกหัดอบรมให้  
เป็นไปอย่างถูกต้องตามแนวทางของการเจริญ  
วิปัสสนา หรือว่าการเจริญสติปัฏฐาน

วันนี้ก็ได้ใช้เวลานานพอสมควร จึงขอ  
ยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ ขอความสุข ความเจริญ  
ในธรรม จงมีแด่ทุกท่าน เทอญ



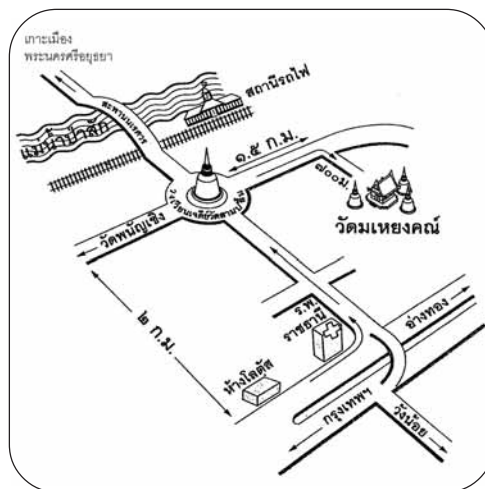


### นิเวศธรรม ๕ ประการ

กามฉันทะ      เปรียบเสมือนหนี้  
พยาบาท      เปรียบเสมือนโรค  
ถีนมิตตะ      เปรียบเสมือนเรือนจำ  
อุทธัจจะกุกกุกจะ      เปรียบเสมือนทาส  
วิจิกิจฉา      เปรียบเสมือนทางไกลกันดาร

พุทธพจน์

### แผนที่วัดมเหยงคณ์



### วัดมเหยงคณ์

ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา

โทรศัพท์ : (๐๓๕) ๘๘๑-๖๐๑-๒

โทรสาร : (๐๓๕) ๘๘๑-๖๐๓

[www.mahaeyong.org](http://www.mahaeyong.org), [www.watmahaeyong.net](http://www.watmahaeyong.net)

**ขอเชิญฟังรายการธรรมสุปฏิปันโน**  
เสียงธรรมจากวัดมเหยงคณ์  
ปรารภธรรมโดย  
**พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี)**

ทางสถานีวิทยุทหารอากาศ ๐๑ มินบุรี  
คลื่น ๙๔.๕ ระบบ AM ทุกวัน (เว้นวันอาทิตย์)  
เวลา ๐๔.๐๐-๐๕.๐๐ น.

หากประสงค์จะทำบุญโดยการให้ธรรมเป็นทาน  
ขอเชิญท่านอุปถัมภ์รายการได้ตามกำลังศรัทธา  
โดยส่งเป็นธนาคัต/ตัวแลกเงิน/เช็คขีดคร่อม  
ในนามวัดมเหยงคณ์  
หรือโอนเข้าบัญชีธนาคารกรุงเทพ  
สาขาตลาดเจ้าพรหม ประเภทสะสมทรัพย์  
ชื่อบัญชี **วัดมเหยงคณ์**  
บัญชีเลขที่ ๔๗๘-๐-๖๑๖๖๗๐

### กิจกรรมของวัดมเหยงคณ์

๑. จัดอบรมวิปัสสนากรรมฐาน รุ่นระยะเวลา ๙ วัน เป็นประจำทุกๆ เดือน ทั้งบรรพชิต และคฤหัสถ์ รุ่นละ ๕๐ ท่าน
๒. จัดอบรมปฏิบัติธรรม บวชนกขัมมภาวนา ในวันสำคัญชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และวันประเพณีไทย ปีละ ๘ ครั้ง
๓. บวชถือศีล ปฏิบัติธรรมเป็นประจำทุกวัน
๔. อุปสมบทหมู่ เพื่อปฏิบัติธรรมทุกเดือน
๕. อบรมปฏิบัติธรรมพิเศษ ให้กับหน่วยงาน ทั้งภาครัฐและเอกชน ที่ขอเข้าอบรมเป็นคณะ
๖. เผยแพร่ธรรมทางสื่อวิทยุ หนังสือ อินเทอร์เน็ต  
[www.mahaeyong.org](http://www.mahaeyong.org) และ  
[www.watmahaeyong.net](http://www.watmahaeyong.net)



บันทึก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





**ชมรมกัลยาณธรรม**

๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ  
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐  
โทรศัพท์ ๐ ๒๗๐๒ ๗๓๕๓  
โทรสาร ๐ ๒๗๐๒ ๗๓๕๓  
[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)